

⑤ 壮年期(40歳頃から64歳頃まで)

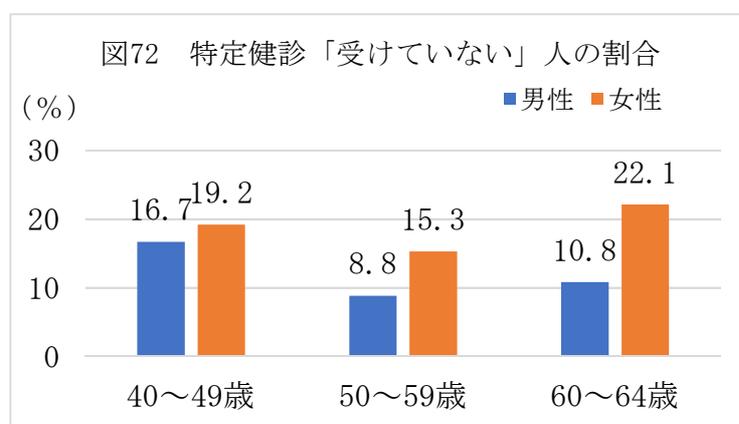
壮年期は、身体機能が徐々に低下するとともに、これまでの生活習慣の積み重ねによる影響が、健康状態や生活習慣病の発症等に出始める時期です。

また、職場や家庭での役割及び責任が増え、ストレスを抱えやすく心身の不調を来しやすい時期でもあります。

この時期は、自身の心身の変化を自覚し、健康に対する意識が高まる時期でもあるため、生活習慣の見直しと改善により、生活習慣病等の発症と重症化の予防に努める必要があります。

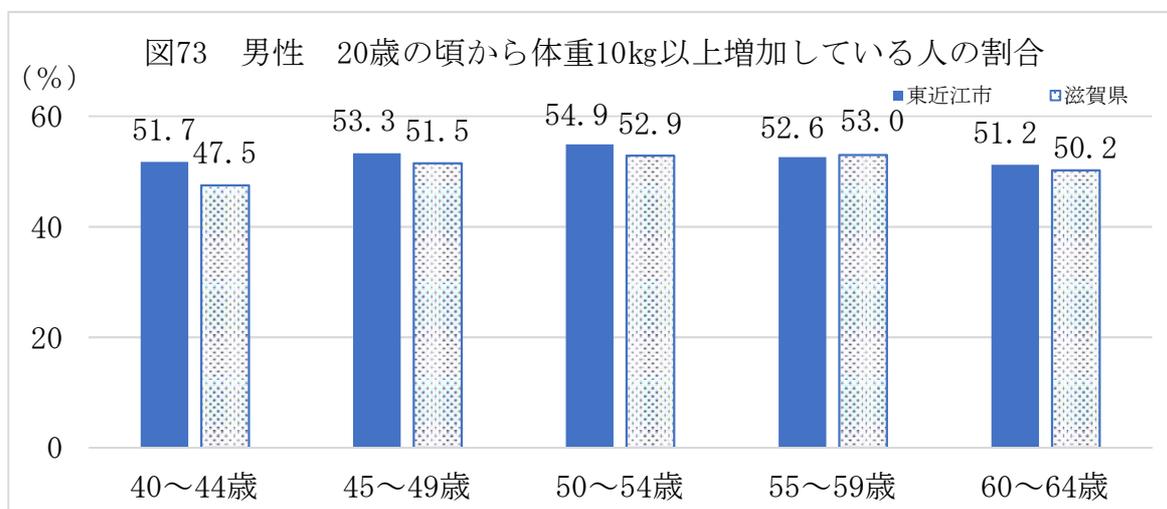
現状と課題

- ・ 壮年期の男性の59.7%及び女性の44.9%が「職域」で特定健康診査を受けています。特定健康診査を受けていない人の割合は女性が高く、20%前後という状況です。健康診査は、健康づくりの基礎となるため、受けていない人が減少する取組が必要です。(図72)



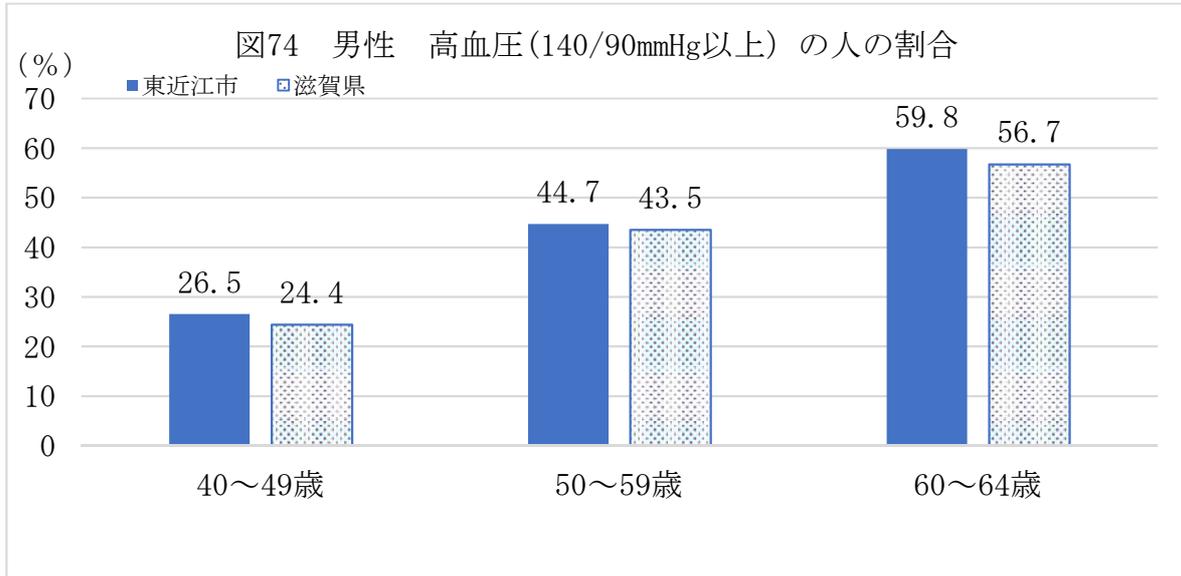
資料：令和2年度医療費等状況報告書

- ・ 男性のメタボリックシンドローム該当者及びBMI 25以上の人の割合が令和2年度から20%を超えている状況です。また、20歳の頃から体重が10kg以上増加している人の割合も50%を超えている状況です。自分の体重を意識する必要があります。(P13図12、P17図18及び図73)



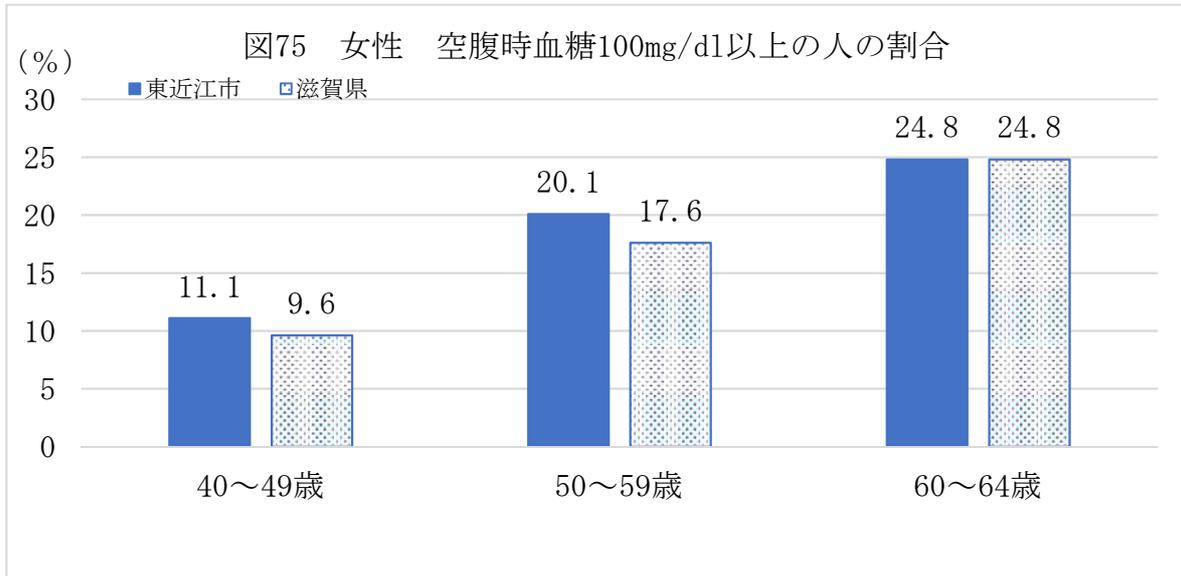
資料：令和2年度医療費等状況報告書

- ・特定健康診査の結果は、男性の高血圧有所見（収縮期血圧140mmHg以上又は拡張期血圧90mmHg以上）が、県平均より高い状況です。（図74）



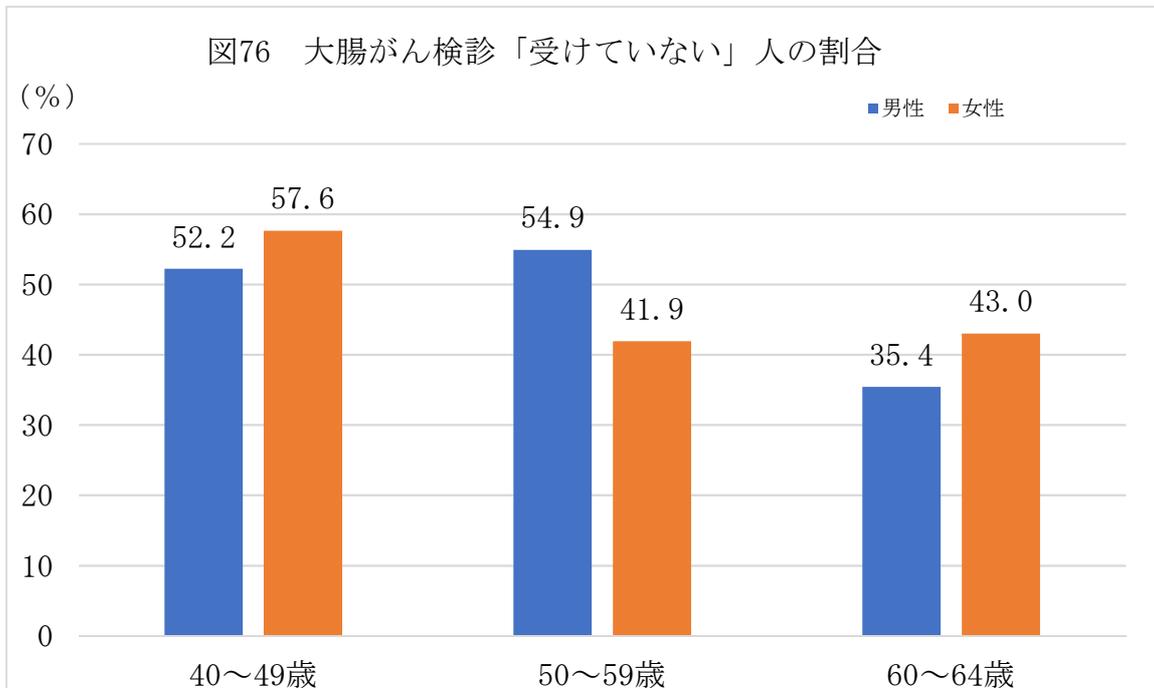
資料：令和2年度医療費等状況報告書

- ・女性の空腹時血糖100mg/dl以上の人の割合が県平均より高い状況です。（図75）



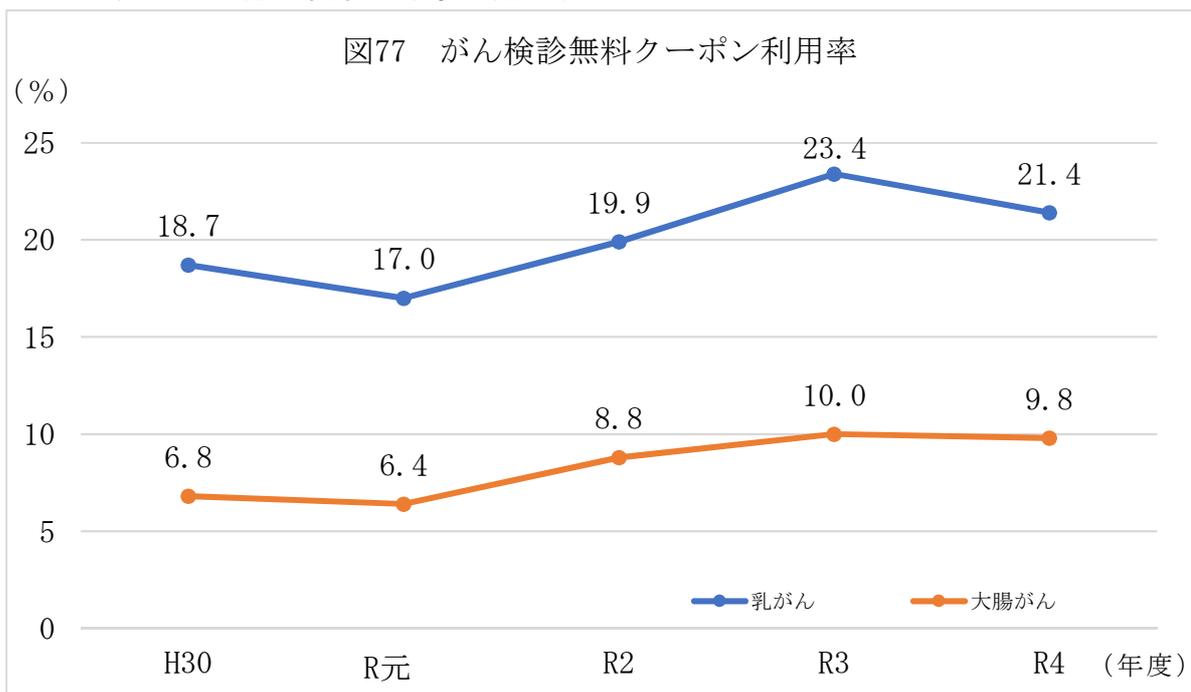
資料：令和2年度医療費等状況報告書

- ・5大がん検診の受診率が年々低くなっています。がんの早期発見、早期治療のためには、がん検診を受診することがとても大切です。がん検診の受診率向上は、重要な課題です。（P11図8及びP12図9）
- ・40歳代、50歳代男性及び40歳代女性の50%以上の人が大腸がん検診を受けていません。（図76）



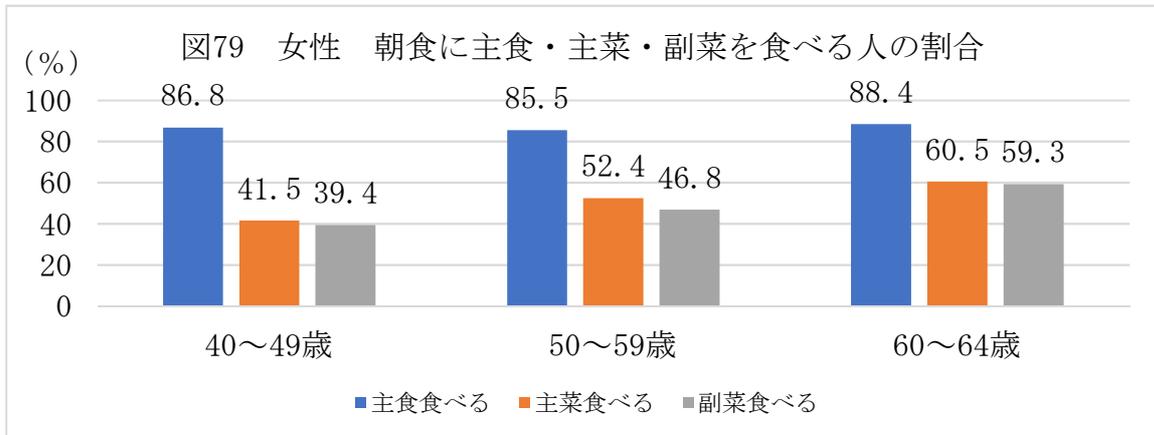
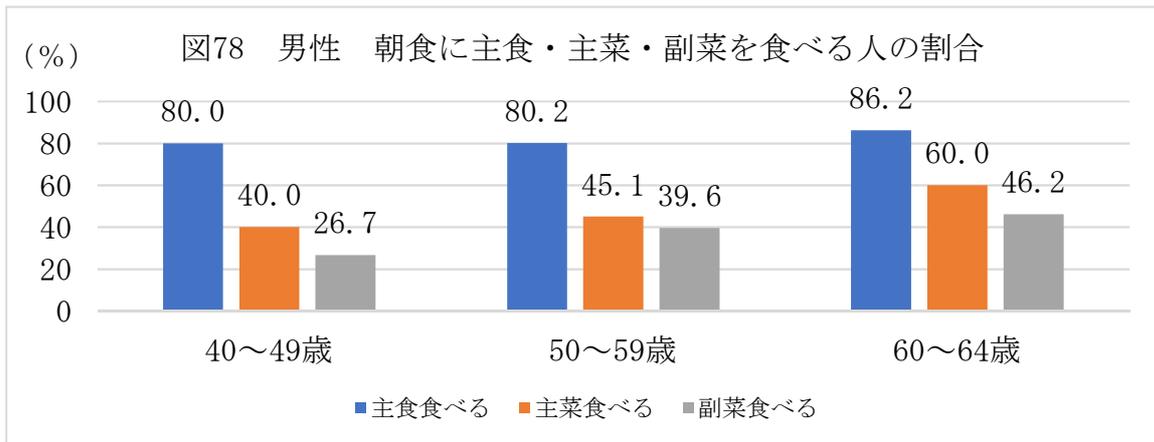
資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

- ・41歳対象の大腸がん検診無料クーポン及び41歳女性対象の乳がん検診無料クーポンの利用率が低い現状です。（図77）



資料：東近江市健康管理システム

・壮年期の多くの人が、主食中心の朝食になっています。（図78及び図79）

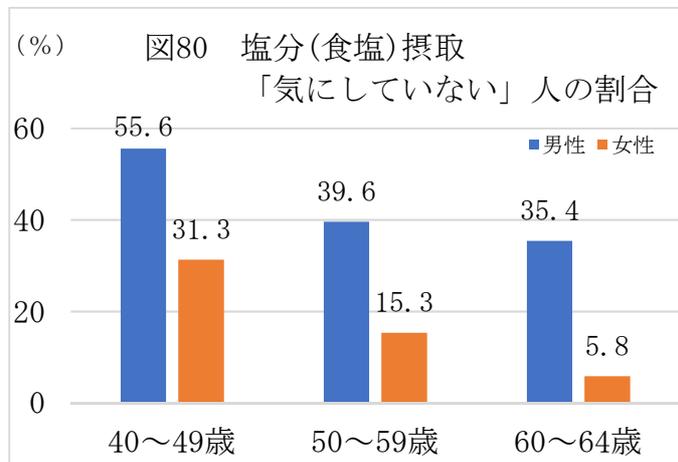


資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

・1日の野菜摂取量が平成27年度から減少しています。必要な栄養素を過不足なく摂取するには、様々な食べ物をバランス良く食べる必要があります。主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防になります。（P19図24）

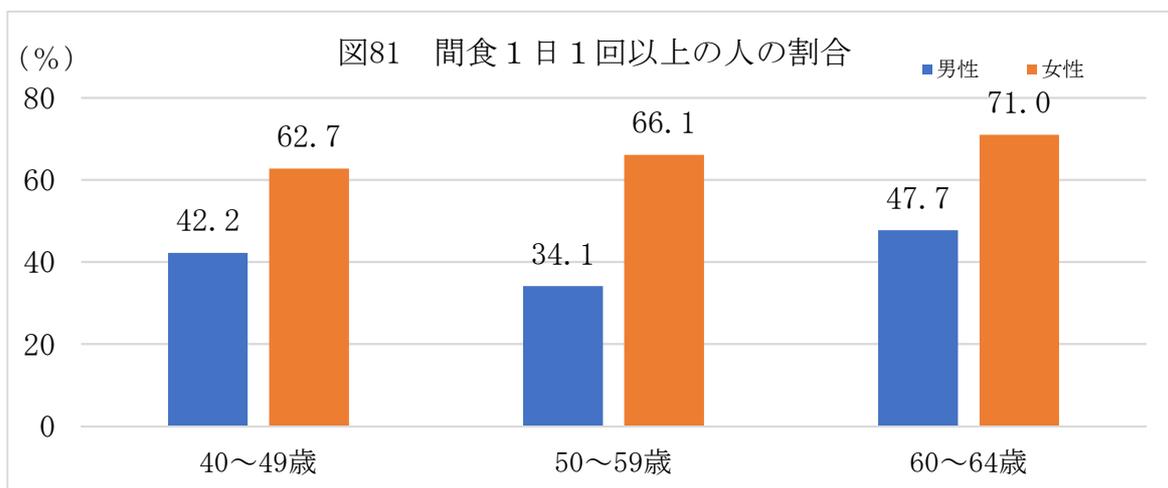
・1日の塩分（食塩）摂取量は年々増加しており、塩分（食塩）を摂取し過ぎていることが課題です。塩分（食塩）をとり過ぎると、血圧が上がり循環器疾患のリスクが高まることにつながります。（P19図23）

・塩分（食塩）の摂取量を「気にしていない」人は男性に多く、40歳代男性の55.6%が「気にしていない」と回答しています。（図80）



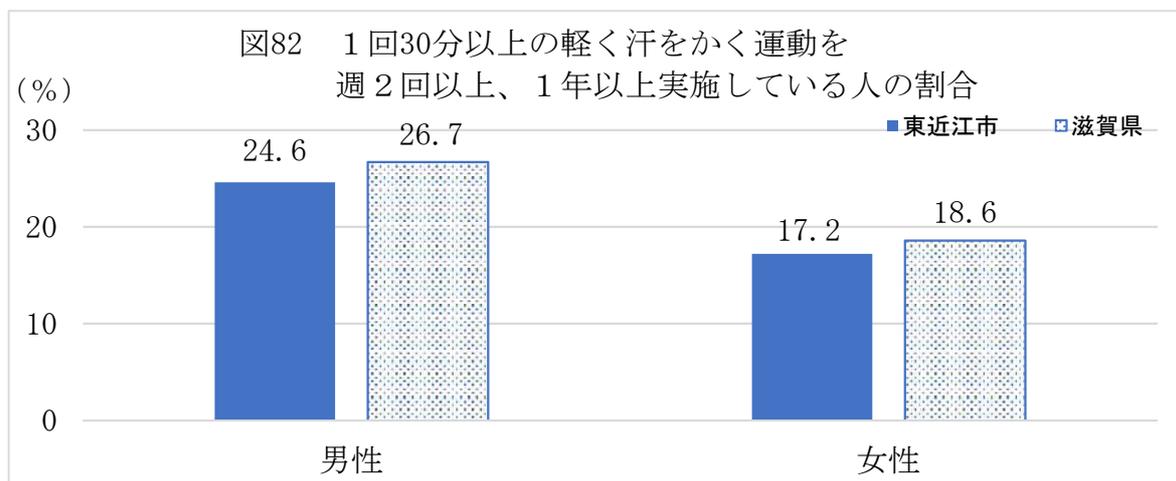
資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

- ・間食をする人の割合は女性の方が高く、40歳代、50歳代の60%を超えており、60歳から64歳までの人は71.0%となっています。そのうちの約2割が1日2回以上の間食をしています。また、間食をする時間帯は、40歳代、50歳代男性の19.9%、60歳から64歳までの男性の28.9%、女性の13.7%で「就寝前2時間以内」となっています。適切な食事内容及び生活リズム等の改善が必要です。（図81）



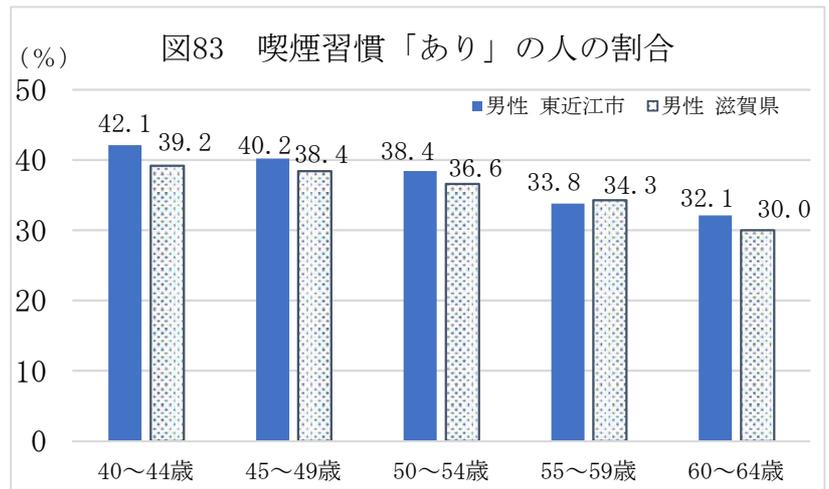
資料：令和2年度医療費等状況報告書

- ・1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合は、男女ともに県に比べて低くなっています。（図82）



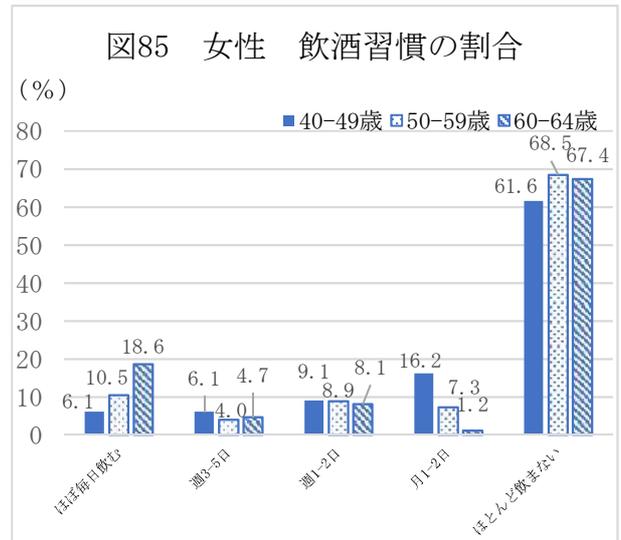
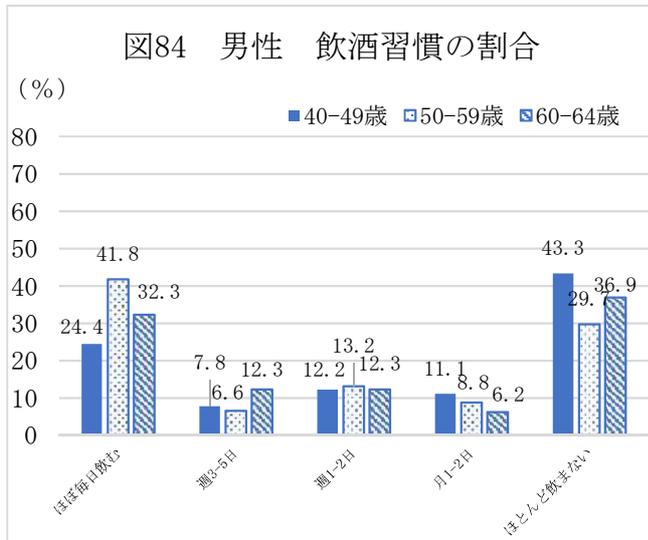
資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

- 喫煙習慣が「ある」人は、40歳から44歳までの男性が最も高く42.1%で、県より高い状況です。また、年齢が上がるにつれて、「以前は吸っていたがやめた」人が増えています。(図83)



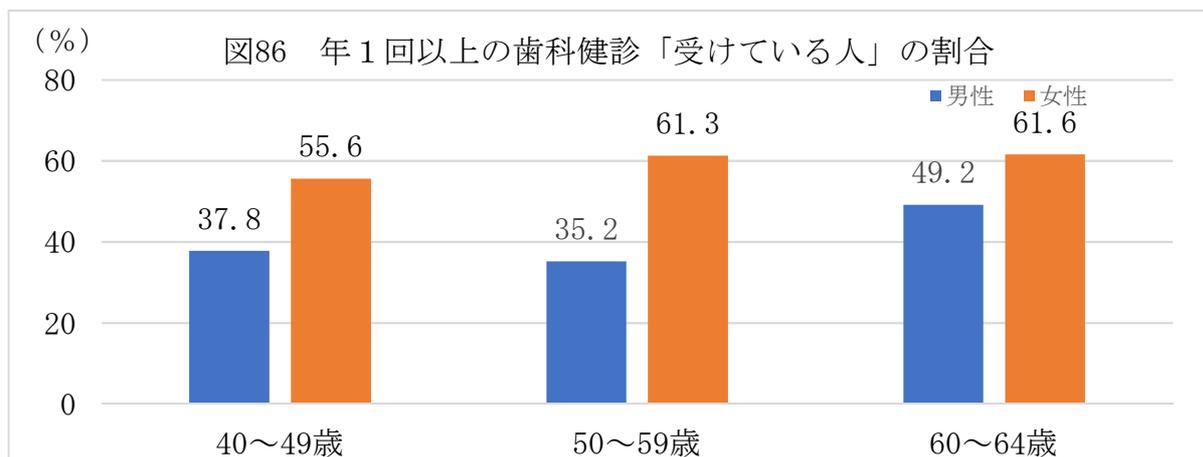
資料：令和2年度医療費等状況報告書

- ほぼ毎日飲酒する人は、50歳代男性の41.8%、60歳から64歳までの男性の32.3%です。休肝日を設ける等の取組が必要です。(図84及び図85)



資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

- 年1回以上の歯科健診を受けている人の割合は、男性の40歳から59歳までで低くなっています。男性の50歳から59歳までで「歯ぐきから出血する」という人がほかの世代よりも多く、歯と口腔の健康を保ち続ける意識付けが必要です。(図86)



資料：令和4年度東近江市民健康意識調査

目指す姿

健やかな高齢期を迎えるため、生活習慣病の重症化予防やフレイル予防のための取組をする。

指標と目標値

評価指標	対象	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)	データ元
東近江市国民健康保険特定健康診査受診率の向上	40歳～74歳	35.9%	60.0%	法定報告
東近江市国民健康保険特定健康診査において肥満(BMI 25以上)の人の割合の減少	20歳～69歳 男性	33.4%	22.0%	東近江市健康管理システム
	40歳～69歳 女性	19.2%	12.0%	
東近江市国民健康保険特定健康診査において、メタボリックシンドローム該当者の減少	40歳～74歳	20.0%	15.2%	法定報告
20歳の頃から10kg以上体重が増えている人の割合の減少	40歳代 男性	52.5%	45.0%	医療費等情報報告書
	40歳代 女性	31.1%	25.0%	
高血圧の改善 (140/90mmHg以上の人の割合の減少)	40歳代 男性	26.5%	24.0%	
	50歳代 男性	44.7%	43.0%	
	60歳～64歳 男性	59.8%	56.0%	

評価指標	対象	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)	データ元
空腹時血糖 100mg/dl以上の人の割合の減少	40歳代 女性	11.1%	0.9%	医療費等情報 報告書
	50歳代 女性	20.1%	17.0%	
	60歳代 女性	27.0%	20.0%	
糖尿病有病者の減少(HbA1c6.5%以上の人の割合)	40歳代 男性	4.1%	4.0%	
	50歳代 男性	9.7%	9.0%	
	60歳～64歳 男性	12.0%	10.0%	
がん検診受診率の向上	胃がん	5.4%	50.0%	東近江市健康 管理システム
	大腸がん	12.6%		
	肺がん	18.2%		
	子宮頸 ^{けい} がん	19.7%		
	乳がん	9.5%		
1日の食塩摂取量の減少		10.6g	8.0g	滋賀県健康・ 栄養マップ
1日の野菜摂取量の増加		208.7g	350.0g	滋賀県健康・ 栄養マップ
就寝前2時間以内に間食をする人の割合の減少	40歳～64歳 男性	24.5%	20.0%	市民健康意識 調査
	40歳～64歳 女性	12.5%	10.0%	

評価指標	対象	現状値 (令和4年度)	目標値 (令和11年度)	データ元
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合の増加	40歳～64歳 男性	24.6%	30.0%	市民健康意識調査
	40歳～64歳 女性	17.2%	30.0%	
喫煙習慣がある人の割合の減少	40歳代 男性	41.2%	35.0%	医療費等情報報告書
ほぼ毎日飲酒する人の割合の減少	40歳代 男性	24.4%	20.0%	市民健康意識調査
	50歳代 男性	41.8%	35.0%	
	60歳～64歳 男性	32.3%	30.0%	
職場、歯科医院等で年1回以上歯科健診を受診している人の割合の増加	40歳代 男性	37.8%	50.0%	市民健康意識調査
	50歳代 男性	35.2%	50.0%	
	60歳～64歳 男性	49.2%	50.0%	
	40歳代 女性	55.6%	65.0%	
	50歳代 女性	61.3%	65.0%	
	60歳～64歳 女性	61.6%	65.0%	

市民の取組



- 1 自分の健康状態を知り、生活習慣病の発症及び重症化予防をするため、毎年健康診査を受診します。
- 2 自分の健康管理のための適切な食事を知り、食品を選ぶように心掛けます。
- 3 自身の勤務状況や生活状況に合った運動習慣や休養、睡眠の習慣を心掛けます。
- 4 自分の身体状況（疾病等）に合わせて、生活習慣の見直しをします。

行政・各団体等の取組

	取組内容	担当課・団体等
1	健康診査やがん検診の受診率向上のため、医療機関や職域等各関係機関と連携を図り、啓発活動を行っています。	健康推進課、保険年金課 図書館、医師会 商工会、商工会議所
2	特定健康診査の結果、生活習慣病の発症及び重症化のリスクが高い人への保健指導体制の強化を図ります。	健康推進課、保険年金課
3	生活習慣病の発症及び重症化の予防のための正しい生活習慣について、広く市民に周知啓発を行います。	健康推進課、保険年金課 健康推進員、スポーツ推進委員
4	減塩食品の販売をする店舗や減塩メニューを提供する飲食店が増えるよう働き掛けます。	健康推進課、健康推進員
5	野菜摂取量の増加を目指し、野菜に関する情報提供をインターネット等活用し啓発します。	健康推進課、健康推進員
6	歯周疾患予防の必要性を周知し、定期受診や口腔内のセルフケアの必要性について啓発します。	健康推進課、歯科医師会 歯科衛生士会